

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №7 "Антошка"
_____ Д. Б. Зернова

ЯСЛИ (1.5 - 3 года)

МЕНЮ на 10.08.2026

Но-мер	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	Вита-мин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			

Завтрак

21/4-1.1	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	130	3,91	2,66	3,95	0,33	18,3	123,37	0,47
12/7-1	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,18	1,7	0,05	10,09	62,859	0,39
-	Батон	25	1,93	0	0,75	0,75	13,33	67,38	0
	Масло сливочное	4	0,03	0,03	2,9	0	0,05	26,426	0
15/7	Сок фруктовый	170	0,85	0	0,17	0	17,51	73,508	3,4
Итого за 'Завтрак'			8,98	4,87	9,47	1,14	59,28	353,54	4,26

Обед

39/1	Салат из отварного картофеля, моркови с соленым огурцом и растительным маслом	40	0,52	0	4	4	3,71	52,522	1,33
1/12	Горошек зеленый консервированный	10	0,31	0	0,02	0,02	1,14	4,996	1
13/13.1	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180	4,16	2,63	3,23	0,2	11,41	90,507	1,12
7/14	Биточки по белорусски	80	14,09	15,31	10,76	4,81	1,16	157,21	0,15
116/21	Капуста тушеная	150	3,78	0	2,92	2,92	16,87	100,74	27,76
1/41	Напиток из сухофруктов	150	0,57	0,57	0,03	0	14,87	56,243	0,18
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,352	0
Итого за 'Обед'			26,07	18,52	21,45	12,43	65,85	539,57	31,54

Полдник

20/15.1	Молоко кипяченое	180	6,7	0	4,41	0	19,4	140,24	0
26/17	Печенье	15	3,35	1,01	3,24	2,44	29,97	159,16	1,25
Итого за 'Полдник'			10,05	1,01	7,65	2,44	49,38	299,4	1,25

Ужин

5/12	Огурцы консервированные	40	0,32	0	0,04	0,04	1	5,716	2
14/14.1	Жаркое по-домашнему	180	10,91	8,37	17,39	0,4	23,28	290,54	0,93
24/15	Напиток из свежих груш и лимона	150	0,1	0	0,04	0,04	10,72	41,946	1,22
-	Хлеб пшеничный в/с	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,092	0
Итого за 'Ужин'			13,56	8,37	17,71	0,72	50,23	410,3	4,15

Итого за день

58,66 32,76 56,28 16,73 224,73 1602,8 41,2

Содержание, % от калорийности

15 33 52

Шеф-повар _____
Мед.работник _____
Кладовщик _____